

	令和元年 6月1日(土)	6月2日(日)	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月8日(土)	6月9日(日)	6月10日(月)	6月11日(火)	
朝	御飯 炒り豆腐 隠元のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の煮物 青菜の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 蒲鉾と野菜の炒め物 オクラのしそ風味和え たいみそ 味噌汁 牛乳	しらす雑炊 卵の花 白菜のお浸し 牛乳	御飯 田舎煮 小松菜のワサビ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 秋刀魚の蒲焼 カリフラワーのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんの煮物 キャベツの和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ツナと野菜の煮物 ほうれん草の磯和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 大根の柚子風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 つみれの煮物 青梗菜のおかか和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 野菜の卵とじ 隠元の山椒和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	
昼	御飯 八宝菜 焼売 漬物 中華スープ	御飯 白身魚のチリソースがけ 牛蒡の胡麻酢和え 漬物 味噌汁	御飯 カレーの山椒焼き ピーマンの金平 漬物 味噌汁	冷やしそば 茄子の味噌炒め 出し巻き卵	御飯 ミートローフ 花野菜サラダ 漬物 コンソメスープ	御飯 肉じゃが 青梗菜のソテー 漬物 清汁	☆季節食☆ 	御飯 鯆の有馬煮 隠元の挽き肉炒め 漬物 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 ナムル 漬物 中華スープ	御飯 ビーフシチュー 牛蒡サラダ ジャム フルーツカクテル	御飯 鯆の照り焼き ブロッコリーの蟹殻がけ しそ昆布 味噌汁	
夕	御飯 親子煮 胡瓜の酢の物 漬物 パインコンポート	御飯 和風麻婆茄子 にらともやしの炒め物 漬物 オレンジ	御飯 鶏肉の旨焼き ポテトのクリーム煮 漬物 林檎コンポート	御飯 肉団子の酢豚風 ベーコンと青梗菜の旨煮 漬物 人参ゼリー	御飯 鯆の生姜焼き 切り干し大根の煮物 漬物 みかんコンポート	御飯 鯆のバター醤油焼き 変わり冷奴 漬物 洋梨コンポート	御飯 鶏もものこってり煮 春雨サラダ 漬物 白桃コンポート	御飯 豚ニラ炒め 里芋の田楽 漬物 バナナ	御飯 麩の卵焼き 隠元のピーナッツ和え 漬物 パインコンポート	御飯 炒り鶏 オクラのボン酢和え 漬物 オレンジ	御飯 鶏肉とキャベツの味噌炒め ひじきサラダ 漬物 黄桃コンポート	
6月12日(水) 6月13日(木) 6月14日(金) 6月15日(土) 6月16日(日) 6月17日(月) 6月18日(火) 6月19日(水) 6月20日(木) 6月21日(金) 6月22日(土)												
朝	御飯 炒り豆腐 もやしのゆかり和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 キャベツのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 かにかまと野菜のトロミ煮 水菜サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り卵 ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 竹輪と冬瓜の煮物 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 野菜の卵とじ 青梗菜のおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー 隠元のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ポテトと挽肉のケチャップ煮 キャベツの胡麻風味和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんと青菜の煮浸し もやしの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 エビ団子の煮物 カリフラワーのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ツナと野菜の煮物 オクラの柚子風味和え たいみそ 味噌汁 牛乳	
昼	◎セレクト食◎ A:豚カツ B:アジフライ ビーフンの中華和え 漬物 味噌汁	チャーハン 焼き餃子 春雨サラダ わかめスープ	御飯 鯆の蒲焼風 ぜんまいの煮物 漬物 味噌汁	御飯 家常豆腐 さつま芋のレモン煮 漬物 清汁	御飯 野菜サラダ 福神漬け コンソメスープ	御飯 鶏の唐揚げ 南瓜の煮物 漬物 味噌汁	御飯 豚肉とピーマンの炒め物 キャベツの柚子風味和え 漬物 味噌汁	御飯 鯆の野菜蒸し ひじきの煮物 漬物 清汁	御飯 鶏肉の塩ダレ炒め ビーフンの中華和え 漬物 味噌汁	御飯 ロールキャベツ マカロニサラダ 漬物 コンソメスープ	御飯 白身魚のパン粉焼き 大根サラダ 漬物 清汁	
夕	御飯 鯆の味噌煮 青菜の胡麻和え 漬物 マンゴーコンポート	御飯 かにか玉 冬瓜の含め煮 漬物 人参ゼリー	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き マリネサラダ 漬物 みかんコンポート	御飯 鯆の梅煮 かぶのゆず味噌がけ 漬物 林檎コンポート	御飯 ほっけの塩焼き カリフラワーのソテー 漬物 白桃コンポート	御飯 揚げ豆腐のそぼろあんがけ 白菜の煮浸し 漬物 パインコンポート	御飯 鯆の酢醤油煮 野菜とさつま揚げの金平 漬物 バナナ	御飯 豚肉の生姜焼き かぶの含め煮 漬物 人参ゼリー	御飯 ぎせい豆腐 蓮根のピリ辛炒め 漬物 黄桃コンポート	御飯 鯆の塩焼き ぜんまいの煮物 漬物 マンゴーコンポート	御飯 お好み焼き風卵焼き じゃが芋の含め煮 漬物 洋梨コンポート	
6月23日(日) 6月24日(月) 6月25日(火) 6月26日(水) 6月27日(木) 6月28日(金) 6月29日(土) 6月30日(日)												
朝	御飯 竹輪と野菜の煮物 白菜のおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 生揚と大根の煮物 カリフラワーの胡麻醤油和え うめびしお 味噌汁 牛乳	御飯 秋刀魚の蒲焼 ブロッコリーのワサビ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	蟹雑炊 卵の花 オクラの山椒和え 牛乳	御飯 田舎煮 ほうれん草の辛子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮物 納豆 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーと野菜のソテー 隠元のゴマ風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺんの煮物 もやしのしそ風味和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	食中毒が不安な時期になりますが、おいしく栄養のあるものを食べて、元気に過ごしたいものです。家庭で気をつけていただきたいポイントをいくつかご紹介致します。			●食品・・賞味期限は必ず確認。冷却効果を下げたまま冷蔵庫は詰めすぎに注意しましょう。
昼	☆お楽しみ献立☆ 	御飯 鯆の甘酢あんかけ ひじきの煮物 漬物 味噌汁	御飯 鯆の照り焼き 五目煮 漬物 味噌汁	☆郷土料理☆ 盛岡冷麺風 鶏肉の南部焼き 林檎きんとん キムチ	御飯 豚バラと茄子の炒め物 牛蒡の甘辛煮 漬物 味噌汁	御飯 鯆のミモザ焼き 大根の信田煮 漬物 味噌汁	御飯 シヨクラパン エビとブロッコリーのサラダ クリームシチュー フルーツカクテル	御飯 肉豆腐 ほうれん草のソテー 漬物 清汁	●調理・・生煮えや生焼きでなく、中まで十分に加熱しましょう。			●清潔に・・ふきん、まな板等は清潔に。熱湯をかけた後、煮沸すると消毒効果があります。調理の前には、必ず手を洗いましょう。
夕	御飯 鯆の柚香煮 野菜炒め 漬物 林檎コンポート	御飯 鶏つくね 茄子の生姜和え 漬物 みかんコンポート	御飯 豆腐ステーキの蟹殻がけ もやしの中華和え 漬物 パインコンポート	御飯 カレーの煮付け 五目金平 漬物 フルーツカクテル	御飯 白身魚の葱みそ焼き 白菜の塩昆布和え 漬物 オレンジ	御飯 コロケ カリフラワーのカレーソテー 漬物 林檎コンポート	御飯 挽肉の五目蒸し 青菜の煮浸し 漬物 マンゴーコンポート	御飯 鯆の柚香煮 蓮根の高菜炒め 漬物 フルーツカクテル				

※メニューは変更になる場合がございます。予めご了承下さい